



朝日求人情報：エー・ステージ



ポジティブシンキングで 仕事も人生も明るく楽しく!

辻 秀一さん スポーツドクター



ライフスキルを磨いて、 自分らしく生きよう

たとえば、スポーツの場合、どんなに能力があっても本番でその力を発揮できないということが、よくあります。試合で必要以上に緊張してしまったり。朝から気分が乗らなくて、なんとなく今日はだめだなあと感じていた。お天気が悪いし、テンションが思うように上がらなかった…。一方で、どんな悪条件であっても良い成績を残すことができる選手もいます。この差はどこにあると思いますか？ 実は、目には見えない人間の「心」の部分が深く影響しているのです。最近はこのようなスポーツにおける生き方や考え方のノウハウが学問化されており、スポーツ

選手がメンタルトレーニングを受けることが一般的になってきています。

考えてみると、スポーツに限らず私たちの日常は、心に左右されることが少なくありません。会社では上司の言葉にイライラしたり、仕事がかまうまいかを何かのせいにしてみたり。せっかく持っている自分の能力を十分に発揮できないのは、非常にもったいないことです。何ごとがあっても揺るがない心、ストレスをマネジメントする心、気持ち良く物ごとに取り組める心を鍛えれば、もっと自分らしくのびのびと生きていくことができるはず。この心の力のことを、私は「ライフスキル」と呼んでいます。そしてこれをスポーツに限らず、教育や企業、芸術の分野に応用していこうというのが私の提唱する「応用スポーツ心理学」です。

相手をコントロールできないのなら、 自分を変える

私たちは目に見えず、手でさわれないもの、たとえば「心」の存在をなかなか信じていることができません。しかしスポーツの場合、その日の気分(心)が成績に深くかかわっていることは誰もが感じていることでしょう。朝、周囲の人に言われたアドバイスが気になってありえないミスをおかしてしまう。逆に宿敵が対戦相手なら俄然、力がわいてくるかもしれません。揺らいでいる心に振り回されては、せっかくの練習の成果を出すことはできません。一流の選手たちは心の存在にちゃんと気づいていて、それをコントロールする努力をしています。エネルギーが高いか低いか、揺らいでいるかそうでないか、無理しているかどうかなど、自分の今の状態を知って、いい状態にもっていくように努力をしています。

毎日がおもしろくない、上手いかわからないというのは、周囲の環境のせいではありません。上司の言葉に腹が立って夜も眠れないというのは、自分が感じているだけであって、他の人は何も思っていないかもしれない。雨が降っているのでイラつくというのも、自分の心が決めていることで、雨の日は好きな人もいます。ネガティブシンキングか、ポジティブシンキングか。それによって、毎日が楽しくもなり、つまらなく

もなります。環境や相手をコントロールすることができないのなら、自分の心をコントロールして、今を楽しめるようにもっていくこと。そういう努力を、習慣づければおのずとライフスキルも鍛えられていくと思います。(談) ……次週に続く

つじ しゅういち ●1961年生まれ。北海道大学医学部卒業後、慶應義塾大学病院内科、同スポーツ医学研究センターなどを経て、04年、NPO法人エミネクロス・スポーツワールド設立、エミネクロスメディカルクリニック院長。日本体育協会公認スポーツドクター。著書は「スラムダンク勝利学」「ほんとうの社会力」「人のためになる人ならない人」など多数。 www.eminecross.com

A Stage 今週の注目ビジネスグッズ

阪急百貨店 大阪・うめだ本店 7階家電製品売場 北村さんのオススメ

「デバイススタイル」ワインセラー 1名様にプレゼント

お気に入りのワインは大切に保管したいですね。このワインセラーは特別の1本をじっくり熟成させる心遣いのあるシングルボトル用ワインセラーです。ワインを12℃、14℃、16℃と3段階の温度で保管し、湿度を最適にキープ、紫外線も遮断するすぐれもの。

仕事で疲れた身体を癒す最高のひとときが楽しめます。



価格：29,800円 サイズ：W46×D14.1×H18.2cm 重量：約3kg
※収納できるボトルの直径は85mmまで

ご希望の方はハガキに、〒・住所・氏名・電話番号・年齢・職業・新聞掲載日(1月8日)・希望商品(「デバイススタイル」ワインセラー)を明記のうえ、〒530-8211 大阪市北区中之島3-2-4 朝日新聞大阪本社広告第3部「A Stage 今週の注目ビジネスグッズ」係まで。応募者多数の場合は抽選で1名様にプレゼントします。●応募の締め切り：1月13日(金)消印有効。発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。年齢・職業は集計にのみ使います。

(協力：阪急百貨店 大阪・うめだ本店 本コーナーは原則として毎週日曜日に掲載します。)



朝日求人情報：エー・ステージ



質の良いライフスキルを 身につければ運命は変わる

辻 秀一さん スポーツドクター



前向きな明るい言葉が、気分を盛り上げる

一流のスポーツ選手たちは、平常心でプレーすることが優秀な成績に結びつくことを知っています。周りの状況に動揺せず、自分自身の能力を十二分に発揮するために、日ごろからメンタルトレーニングを積んでいます。そして、この何ごとにも揺るがない心は、スポーツ選手に限らず、誰もがいきいきと日々を過ごすための能力(ライフスキル)だと私は考えています。

たとえば、楽しくてノリノリでやった仕事と、嫌だなあと思いつつしぼりしぼりやった仕事とでは、完成度や費やす時間がまったく違うこ

とは、みなさん経験上知っているでしょう。実はノリノリもしぼりしぼりも、心のなかにあるものであって、それをいかにコントロールするかはその人のライフスキルの問題。私が提唱しているのは、「仕事は楽しいもの」と思える「心」を育てるためのメンタルトレーニングなのです。

まず、日ごろの自分が発している言葉を思い浮かべてください。「やだなあ」「だめだ」なんて、否定的な言葉が多くありませんか？ 腐った言葉を常に耳にしていると心はだんだん腐ってきます。できるだけ明るい言葉を選んで使しましょう。ちなみに日本では「お疲れさまです」「ご苦労さまです」と挨拶する人が多くいます。朝から、お疲れさま、苦労しましたね、なんて言われたら何もしないうちに気分的にドッと疲れてしまいます。私の周りではこれらの言葉は禁句。「ごきげんよう!」と、挨拶を交わすことにしています。

今に集中して、平常心を保つことも大事

また、眉間にしわを寄せていたり、つままない顔をしていると、人間の脳は不愉快な状況だと認識し、心まで不愉快になってきます。いつも肩を落として、ため息をついている人に、いいことは訪れません。いいことは、いい心を作ってから、自分で作り出すものです。活躍しているスポーツ選手たちは、素晴らしい笑顔です。そして周りに対する感謝を忘れず、ライバルを応援する気持ちを忘れません。自分が外に向けて発信した思いが、そのまま自分に跳ね返ってくることを「ミラーイメージの法則」といいますが、彼らはそのことをよく知っているのです。

何ごとにも揺るがない心をつくるためには、今に集中することも大切。思考が未来に飛んでしまうと「もし失敗したら?」と、余計な心配をしてしまいます。あるいは過去の失敗にこだわりすぎると、必要以上に緊張するものです。それでは、よい仕事はできません。もし、過去や未来に揺れそうになったら、「今に集中する、今に全力を尽くす、今を大切に!」と心のなかで連呼してみましょう。意外と心が落ち着いてくるものです。

心が考え方を生み、考え方が行動を作り、行動が習慣を生み、習慣が運命を変えます。運命は自分で変えられるということを肝に銘じて、ぜひ質の良いライフスキルを身につけていただきたいと思います。(談)

つじ しゅういち ●1961年生まれ。北海道大学医学部卒業後、慶應義塾大学病院内科、同スポーツ医学研究センターなどを経て、04年、NPO法人エミネクロス・スポーツワールド設立、エミネクロスメディカルクリニック院長。日本体育協会公認スポーツドクター。著書は「スラムダンク勝利学」「ほんとうの社会力」「人のためになる人ならない人」など多数。 www.eminecross.com

A Stage 今週の注目ビジネスグッズ

阪急百貨店 大阪・うめだ本店 2階化粧品売場フレグランス バイヤー日根野さんのオススメ

「クリード」 シルバー マウンテン ウォーター 3名様にプレゼント

200年以上の歴史を誇るフレグランスハウスの最高峰ブランド「クリード」。英国王室も認めるほどの高い品質と技術は、今なお多くの皇室、著名人達を魅了し続けています。シルバー マウンテン ウォーターは太陽の光をあびたフランスの山々をイメージしたフレッシュな香りのメンズフレグランス。素敵な彼へのバレンタインデーのプレゼントにいかがでしょう。



(オールドバルファム 30ml) 価格:11,500円

ご希望の方はハガキに、〒・住所・氏名・電話番号・年齢・職業・新聞掲載日(1月15日)・希望商品名(「クリード」シルバー マウンテン ウォーター)を明記のうえ、〒530-8211 大阪市北区中之島3-2-4 朝日新聞大阪本社広告第3部「A Stage 今週の注目ビジネスグッズ」係まで、応募者多数の場合は抽選で3名様にプレゼントします。●応募の締め切り:1月20日(金)消印有効。発表は賞品の発送をもって代させていただきます。年齢・職業は集計にのみ使います。

(協力:阪急百貨店 大阪・うめだ本店 本コーナーは原則として毎週日曜日に掲載します。)